

RÉALITÉ CORPORELLE ET SPIRITUALITÉ

Mon corps est le « lieu » de mon EXPÉRIENCE SPIRITUELLE :

« Cette manière de donner, dans la vie spirituelle, toute sa place à la dimension corporelle de la personne est à mettre, avec la prise en compte de l'affectivité, à l'actif du réalisme ignatien. »

Ignace de Loyola *Exercices spirituels* ed. DESCLÉE DE BROUWER Coll.
Christus n° 61 SENS DU CORPS P.245

Des sessions vous sont proposées dans le but de vous aider à « intégrer » votre réalité corporelle à votre démarche spirituelle, à votre prière.

Des sessions vous sont proposées afin de vous donner des moyens concrets, des exercices qui vont vous permettre de développer votre « sensibilité » corporelle.

Des sessions pour apprendre à « sentir » son corps du « dedans », et faire le lien entre le corps et les émotions.

Des temps pour apprendre à entrer en soi à partir de son corps « de chair » pour faire l'expérience du lien corps- émotion- esprit et découvrir ce qui fait « sens » dans ma vie.

Pour « donner du corps » à ma prière. Pour que mon « temps » de prière devienne un temps de repos autant pour mon corps que pour mon esprit. Un temps où je peux SIMPLEMENT me déposer dans le SILENCE et la PRÉSENCE de l'ESPRIT.

« Dieu était là et je ne le savais pas. » (Gn 28, 16-17)

SIMPLEMENT RESPIRER

Une session d'une journée où j'apprends à « habiter mon souffle » de tout mon corps de façon concrète par la pratique d'exercices de respiration.

-OBJECTIF

- Apprendre les règles simples de base d'une bonne respiration pour mieux respirer.
- Prendre conscience de l'effet de ma respiration sur ma réalité.
- Donner du « souffle » à ma prière en y intégrant ma respiration dans le but de communier au souffle de Vie, au souffle de Dieu.

-DÉROULEMENT

- Des exposés pour présenter la manière de faire et ses points d'appui.
- Des temps de pratique.
- Des temps de partage.

DATES : Jeudi 20 avril de 9 h 30 à 15 h 30 ou
Vendredi 5 mai de 9 h 30 à 15 h 30

COÛT : 75 \$

ANIMATION : Ces journées sont animées par Danielle Dugas, Massothérapeute et Accompagnatrice spirituelle ignatienne. Elle pratique la respiration yogique depuis plus de 20 ans et la méditation zen depuis plus de 10 ans. Elle a été initiée à la méditation zen par le père Bernard Senécal, s.j. Son expérience professionnelle de massothérapeute et son expérience des Exercices spirituels ignatiens qu'elle pratique et transmet depuis plus de 15 ans, lui ont permis de développer une sensibilité au corps sous toutes ses dimensions.

POUR INSCRIPTION : Secrétariat : 418-653-6353, poste 221 ou
centrman@centremanrese.org